Atelier + de Pas pour les Seniors

Du 25/10 au 6/12/2022 le mardi après midi

Les ateliers du PRIF (Prévention Retraite Ile de France) vous propose un programme créé scientifiquement, pour augmenter durablement votre nombre de pas au quotidien.



Les ateliers + de pas ce sont 5 rencontres réunissant 15 personnes maximum.

- Chacune des séances est animée par un professionnel qualifié.

- Elles sont l'occasion d'aborder en groupe est dans une ambiance conviviale, les différentes manières de rester en bonne santé et de participer à des challenges collectifs et connectés.

- Elles sont également l'occasion de découvrir la commune et ses alentours de manière ludique.

Chaque membre du groupe se voit remettre un podomètre et un guide pédagogique. Cet outil sert à comptabiliser le nombre de pas au quotidien.

Coordonnées

Salle d'animation du Centre Social "Boutique de Quartier"
Place du 19 Mars 1962
avenue de Chevincourt
78114
Magny-Les-Hameaux
Infos pratiques

Du mardi 25/10 au mardi 6/12 sauf le 1er novembre férié, à 14h00 à la boutique de quartier.

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION

Contact

Centre Social Albert Schweitzer

01.30.52.22.00

centre.social@magny-les-hameaux.fr